

«СОГЛАСОВАНО:»

Начальник управления
Роспотребнадзора
по г.Каспийск

Абачараев О.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии МХО
Л.Абакарова

14-дневное меню для
общеобразовательного учреждения с 24-часовым пребыванием детей
7-11 лет на 2020-2021 уч.год

Номер тех. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	Понедельник, Завтрак						
106	Каша манная молочная		200	6,53	7,03	38,78	244,92
	Манная крупа	30					
	Масло сливочное	5					
	Молоко	130					
	Сахар	5					
	соль	0,01					
298	Чай с молоком		200	5,59	6,32	22,71	174,6
	Чай	,01					
	сахар	10					
	молоко	150					
380	Хлеб йодированный с маслом		70/10	7,6	0,9	49,7	226
	Хлеб йодированный	70					
	Масло сливочное	10					
	Яйцо отварное	1шт	1шт	5,08	4,80	0,20	635
	2 завтрак, яблоки	200	200	0,8	-	22,6	92
	Обед						
4	Суп картоф. на к/б с горохом		250	2,34	3,29	16,84	111,1
	горох	20					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	масло слив	3					
	соль	,01					
191	Гуляш мясной с гречневой кашей						
	Гуляш мясной		100	21,6	24,21	6,71	331,5
	говядина	150/70					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса проду кт. в гр.	Масса поршн и	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	Хлеб	70					
	Масло слив.	10					
	сыр	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	,01					
	Вторник, Завтрак						
53	Суп молочный вермеш.		250	6,98	7,65	24,66	195,10
	молоко	180					
	Масло слив	3					
	сахар	3					
	вермешель	20					
269	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
	молоко	100					
	сахар	10					
	Какао	3					
380	Хлеб с маслом		70	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб йодированный	70					
	масло слив	10					
139	Яйцо отварное	1шт					
	Обед						
51	Суп картофельный с перлов. крупой на к/б со сметаной		250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Перловая кр	20					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	соль	0,01					
	Растительное масло	5					
	сметана	10					
181	Жаркое по домашнему		200	22,54	17,33	22,13	334,08
	говядина	150					
	картофель	200					
	Лук	20					
	Масло слив	3					
	томат	7					
	морковь	10					
	соль	,01					
283	Компот из сухофруктов		200	,060		27,89	119,79
	Витамин С	6					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса проду кт. в гр.	Масса порци н	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	сахар	10					
	молоко	150					
	Обед						
45	Суп картофельный с чечевицей на к\б		250	2,34	3,54	13,60	98,78
	Чечевица	15					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	масло раст.	3					
	соль	0,1					
202/125	Тефтели мясные с отв. макаронами		100/150	24,89	30,27	59,54	230
	макароны	50					
	мясо	150					
	лук	20					
	морковь	10					
	масло раст.	5					
	масло слив.	5					
	томат	10					
	рис	10					
	соль	0,01					
	Хлеб йодированный	90	90	7,6	0,9	49,7	226
23	Салат из отв. свеклы		100				
	свекла	120					
	Масло рас	5					
283	Компот из сока фруктов (витаминизация)		200	0,65	-	40,25	158
	Витамин С						
	сок	100					
	сахар	10					
	Полдник						
340	Пирожок с картошкой		80	9,8	7,78	57,8	338,60
	мука	60					
	картофель	50					
	лук	10					
	масло раст. в тесто	2					
	масло раст в нач.	3					
	масло слив.	2					
	соль	0,01					
	дрожжи	,01					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукта, в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	картофель	40					
	сметана	10					
189	Биточки из говядины с гречневой кашей		80/150	10,68	11,72	5,74	176,75
	мясо	100					
	лук	20					
	мука	10					
	масло раст	7					
	соль	0,01					
	Гречневая кр	50					
	масло слив	5					
	соль	0,1					
	Помидор(огурцы) консерв.	80					
	Хлеб йодированный	90	90	7,6	,09	49,7	226
283	Компот из фруктового сока (витаминизация)		200	0,65	-	40,25	158
	Витамин С						
	Сок	100					
	Сахар	10					
315	Полдник, коржик молочный		70	4,09	7,02	40,60	242
	мука	50					
	яйцо	1/10					
	масло рас	8					
	сахар	10					
	молоко	10					
	Сок натур.	200	200				
154	Ужин. Сырники из творога со сгущ. молоком		170	15,71	7,06	40,44	285
	творог	130					
	яйцо	1/8					
	сахар	5					
	Мука пш	20					
	Масло рас	8					
	Молоко сгущенная	10					
380	Хлеб йодированный с маслом		70/10	7,6	0,9	49,7	226
	масло слив	10					
	Хлеб						
299	Чай сладкий	90					
	чай	0,01					
	сахар	10					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	лук	10					
	Масло рас	5					
283	Компот из сока фрукт		200	0,65	-	40,25	158
	Сок фруктовый	100					
	Витамин С	6					
	сахар	10					
	Хлеб йодированный	90	90	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник,						
302	Оладьи с повидлом		80/10	4,40	4,3	40	220
	мука	40					
	сахар	3					
	Масло рас	12					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	0,01					
	Ужин						
205 / 227	Сосиски отварные с макаронами		75/150	6,62	16,04	1,57	179,72
	сосиски	75					
	макароны	50					
	масло сливоч.	5					
	соль	0,01					
380	Хлеб с маслом		70/10	7,6	0,9	49,7	226
	хлеб	70					
	масло слив	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	0,01					
	сахар	10					
	Суббота. Завтрак. Омлет натур.		90	8,72	13,52	2,27	165,84
	яйцо	1 1/2					
	молоко	20					
	мука	5					
	масло слив	5					
	соль	0,01					
	Хлеб с маслом сыром		70/10	5,0	8,5	-	100
	Хлеб йодированный	70					
	масло слив	10					
	сыр	20					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
92	Овощное рагу		250	3,72	14,87	22,57	238,99
	картофель	150					
	капуста	60					
	лук	25					
	морковь	60					
	масло раст.	10					
	соль	0,01					
	Хлеб с маслом		70/10	8,2	8,4	46,7	293
	Хлеб йодированный	70					
	масло слив	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	0,01					
	сахар	10					
	Воскресенье . Завтрак						
114	Суп молоч. рис.		250	6,18	7,58	23,28	185,68
	молоко	130					
	рис	20					
	сахар	5					
	масло слив.	5					
	соль	0,01					
288	Чай с молоком		200	5,59	-	22,71	174,6
	сахар	10					
	чай	0,01					
	молоко	130					
	Хлеб с маслом и повидлом		70/10	7,6	0,9	49,7	226
	повидло	20					
	Хлеб йодированный	70					
	Масло сливочное	10					
	Второй завтрак яблоки		200	0,8	-	22,6	92
	яблоки	200					
	Обед						
	Суп-хинкал на к/б с картофелем		250	2,83	2,86	21,75	124,09
	Масло слив	5					
	мука	70					
	томат	5					
	картофель	60					
	соль	0,01					
179	Голубцы мясные		200	14,1	38,13	12,66	450,63
	Мясо	100					
	Капуста свежая	120					
	рис	10					

Номер техн. карты	Наименование блюда и продуктов	Масса продукт. в гр.	Масса порции	Химический состав			
				Б	Ж	Угл.	Ккал.
	Понедельник. Завтрак						
112	<i>Каша пшеничная молочная</i>		200	6,04	7,27	34,29	227,1
	Пшеничная крупа	30					
	Масло сливочное	5					
	Молоко	130					
	Сахар	5					
	<i>Какао с молоком</i>		200	3,78	3,93	25,95	153,92
	какао	0,03					
	сахар	5					
	молоко	150					
380	<i>Хлеб с маслом</i>		70/10	18,2	8,4	55,1	318
	<i>Сыр</i>	20					
	Хлеб йодированный	70					
	Масло сливочное	10					
	Второй завтрак		200	0,8	-	22,6	92
	яблоки	200					
	Обед						
35	Борщ из свежей капусты на к/б со сметанной		250	2,37	8,33	10,96	128,4
	капуста	70					
	Картофель	60					
	морковь	15					
	лук	15					
	Масло раст	5					
	соль	0,01					
	сметана	10					
202 /241	Тефтели мясные с карт. пюре		100/15	24,89	30,27	59,54	230
	мясо	150					
	Рис	10					
	морковь	15					
	лук	15					
	Масло сливочное	5					
	соль	0,01					
	Картофель	200					
	Молоко	20					
	Масло слив	5					
24	Салат овощной		100				
	Помидоры св	80					
	лук	15					

	сыр	20					
298	Чай с молоком		200	5,59	6,39	22,71	174,6
	чай	0,01					
	молоко	130					
	сахар	10					
	Обед						
45	Суп вермиш. на к/б		250	2,89	2,86	21,76	124
	вермишель	20					
	картофель	70					
	лук	15					
	морковь	15					
	Масло растительное	5					
	томат	10					
	соль	0,01					
178	Курица отв. с пшенной кашей		200	5,48	6,40	42,55	249,92
212			100	18,22	18,22	0,98	242,68
	курица	150					
	Пшенная кр.	40					
	Масло слив	5					
	соль	0,01					
24	Салат из отв. Свеклы, моркови с сол. огурц.		100	1,32	10,08	7,68	126,08
	свекла	70					
	морковь	60					
	Огурцы соль	25					
	Масло раст.	5					
281	Компот из сухофруктов		200	0,56	-	27,8	113,79
	Витамин С	6					
	сахар	10					
	сухофрукты	20					
	Хлеб йодированный	90	90	7,6	0,9	49,7	226
318	Полдник, Булочка молочная		70	1,74	2,39	29,5	158
	Сахар	5					
	мука	60					
	Молоко	20					
	Масло раст.	7					
	яйцо	1/10					
	соль	0,01					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	чай	0,01					
	сахар	10					
	Ужин						

	рис	50					
	лук	15					
	морковь	15					
	Масло раст	5					
	Масло сл	5					
	соль	0,01					
1	Салат из отв. овощей		100	1,26	10,14	8,32	129,26
	свекла	80					
	Масло рас	5					
283	Компот из сухофр.		100	1,26	10,14	8,32	129,26
	сухофрукты	20					
	сахар	10					
	Хлеб йодированный	120	120	7,6	0,9	43,7	226
	Полдник						
315	Коржик молочный		70	4,09	7,02	40,6	242
	мука	60					
	молоко	20					
	Масло растительное в тесто	7					
	сахар	10					
	соль	0,01					
	дрожжи	0,01					
	яйцо	1/15					
	Сок фруктовый	200	200	2,0	0,20	5,80	36
	Ужин						
164 / 124	Рыба жаренная с картофельным пюре		70/150				
	рыба	130	70	13,57	11,67	3,49	173,75
	Масло раст	12					
	мука	15					
	пюре						
	картофель	300	150	2,13	4,04	15,53	106,97
	Масло раст.	5					
	молоко	10					
	Масло сливочное	5					
	соль	0,01					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	48,64
	сахар	10					
	чай	0,01					
380	Хлеб йодированный с маслом		70/10	8,2	8,4	46,7	293
	Хлеб	70					

299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	45,12
	сахар	10					
	чай	0,01					
154	Ужин Сырники со сгущенным молоком		170	27,2	5,24	44,67	334
	Манная крупа	10					
	творог	130					
	яйцо	1/8					
	соль	0,01					
	сахар	5					
	Масло рас	8					
	Сгущенное молоко	10					
380	Хлеб йодированный с маслом		70/10	8,2	8,4	55,1	318
	хлеб	70					
	масло слив	10					
299	Чай сладкий		200	0,12	-	11,28	48,64
	чай	0,01					
	сахар	10					
132	Пятница. Завтрак. Омлет натуральный		80	8,52	14,0	2,02	165,54
	молоко	25					
	мука	5					
	масло слив	10					
	Яйцо	1 1/2					
380	Хлеб с маслом с сыром		70/10	8,2	8,4	55,1	318
	Хлеб йодированный	70					
	масло слив	10					
	сыр	20					
269	Какао с молоком		200	3,77	3,99	25,55	153,92
	какао	0,03					
	молоко	150					
	сахар	10					
	Второй завтрак						
	яблоки	200	200	0,8	-	22,6	92
	Обед						
51	Суп картоф. гороховый на к/б		250	2,31	7,74	15,49	140,59
	картофель	70					
	горох	20					
	лук	15					
	масло раст.	5					
	соль	0,01					
	морковь	15					
191	Мясо с тушеной капустой		200	24,42	27,4	20,2	418,19
	мясо	150					
	соль	0,01					
	лук	15					
	морковь	15					
	капуста	230					
	томат	15					

	Хлеб йодированный	70					
	масло слив	10					
	сыр	20					
	Второй завтрак						
	яблоки	200	200	0,8	-	22,6	92
	Обед						
45	Суп картофельный с рисом на к/б		250	2,83	2,86	21,76	124,09
	рис	20					
	картофель	60					
	лук	15					
	морковь	15					
	масло слив	5					
	соль	2					
178	Тефтели мясные с пшенной кашей		100/150	24,89	30,27	59,54	230
	мясо	150					
	лук	10					
	рис	10					
	яйцо	1/9					
	соль	0,01					
	масло слив	5					
	подлива						
	морковь	15					
	лук	15					
	Масло рас	5					
	мука	5					
	Масло слив.	5					
	пшено	40					
283	Компот из сухофруктов						
	Витамин С						
	сухофрукты	20					
	Сахар	10					
	Хлеб йодированный	90	7,6	0,9	49,7	226	
312	Полдник, Булочка школьная		80	4,37	7,07	36,8	228,20
	мука	60					
	масло раст.	8					
	Молоко	20					
	сахар	10					
	Соль	0,01					
	яйцо	1/10					
	дрожжи	0,02					
	Чай сладкий		200	2,12	-	11,2	18,64
	Чай	0,01					
	Сахар	10					

	Компот из сухофруктов		200	06	-	27,8 9	113,79
	сахар	10					
	Сухофрукты	20					
	Хлеб	90	90	7,6	0,9	49,7	226
	Полдник. Блинчик с повидлом		80/20	4,0	3,33	26,3	149,44
	Мука	35					
	молоко	70					
	яйцо	¼					
	сахар	5					
	Масло раст	5					
	дрожжи	0.01					
	повидло	20					
	Чай сладкий		200	0.12	-	11,2 8	45,12
	Чай	01					
	сахар	10					
	Ужин						
132	Омлет с винегретом		90	6,82	9,02	1,52	110,54
	Омлет						
	Яйцо	1,1/ 2					
	Мука	5					
	Масло слив	5					
	Масло раст	2					
	Молоко	20					
	Винегрет		100	1,26	10,1 4	8,32	129,26
	Свекла	60					
	Картофель	40					
	Лук	15					
	Морковь	20					
	Огурцы сол	25					
	Масло раст	5					
	Чай сладкий		200	0,12	-	11,2 8	45,12
	Чай	0.01					
	Сахар	10					
	Хлеб йодированный с маслом		70/10	8,2	8,4	46,7	293
	Масло слив	10					
	Хлеб	70					

Врач

Т.Меджидова

Меджидова Т.З.